



## Brot mit Flohsamenschalen

### Zutaten:

- 135 g Sonnenblumenkerne
- 95 g Leinsamen
- 65 g Haselnüsse oder Mandeln
- 145 g Haferflocken
- 2 EL Chia-Samen
- 4 EL Flohsamenschalen
- 1 EL Ahornsirup (oder eine Prise Stevia, bei zuckerfreier Ernährung)
- 1 TL feinkörniges Meersalz
- 3 EL Kokosöl
- 350 ml Wasser

Es sind auch Abwandlungen möglich: Statt Ahornsirup kann Honig zum Einsatz kommen, statt Hafer- auch Dinkelflocken. Die Zutaten sollten lediglich ähnliche Inhaltsstoffe haben und das Verhältnis zueinander muss passen.

### Zubereitung:

Die trockenen Zutaten werden zunächst miteinander vermischt. In einer separaten Schüssel werden Ahornsirup, Kokosöl und Wasser vermengt und dann über die trockene Mischung gegeben. Nun alles so lange rühren, bis die trockenen Zutaten feucht sind. Ist der Teig zu dickflüssig, kann noch Wasser untergerührt werden. Anschließend den Brotteig in einer Kastenform glattstreichen und ihn mindestens zwei Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen. Der Teig kann aber auch gut über Nacht stehen bleiben.

Gebacken wird bei 175 Grad - zunächst für 20 Minuten in der Form, anschließend für weitere 30 bis 40 Minuten mit der Oberseite nach unten direkt auf dem Ofengitter - also ohne Form. Wenn es beim Draufklopfen hohl klingt, ist das Brot fertig gebacken. Es sollte vor dem Anschneiden vollständig abkühlen und ist bis zu fünf Tage haltbar.

